

# 健保だより おげんきですか

周知健保発 428号

立教学院健康保険組合

## 平成30年度 第1回 健康セミナーのご案内

### アートセラピー：自分マップ ～コミュニケーションとしてのアート～

健康保険組合の健康セミナーでは、平日夕方から1時間半、どなたでも参加しやすい健康に関するテーマについて、専門の講師をお招きしてレクチャーをいただいています。

アートセラピーは、芸術療法のひとつとして、米英カナダなど、海外では精神科領域を中心に発達し、日本でも震災後のケアなどをきっかけに認知されるようになりました。日本でのアートセラピスト養成のパイオニアともいえる(株)クエスト総合研究所から柴崎嘉寿隆先生をお招きします。色彩をつかって、自分のところを溶かしたり、見つめたり、、、そんなひとときを体験してみませんか。

**日 時：平成30年6月21日（木） 17：45～19：15（途中退出・途中参加可）**

**場 所：大学池袋キャンパス 12号館地下 第1・第2会議室**

**持ち物等：ありません。材料、道具などはこちらで用意します。**

好きな画材があれば、ご持参くださっても構いません。

**申し込み：本状受領より電話受付開始（健保事務室開室時間内）**

**03-3985-2760（内線2760）**

**対 象 者：立教健保の被保険者、被扶養者の方（小学生以上のお子さんの同伴可）**



**講師：柴崎 嘉寿隆（しばさき かずたか）先生**

立教大学経済学部卒。クエスト総合研究所代表、NPO法人こども未来研究所理事長、JIPATTディレクター、アートワークセラピー講座/アートアウェアネスコース講師

アート表現には「みえない心にかたちを与える力」があると言われています。気軽に楽しながら、思いを表現することで、新しい自分や人とのかかわりを発見できるかもしれません。



ユング、エリクソン、アドラーなどの心理学、さらに東洋思想を織り交ぜた独自のプログラムによるメソッドで、800名以上のアートワークセラピストの育成や子どもたちの自立を目的とした野外体験学習（グロースセミナー）を提供し、企業や教育関係者向けの講演活動を行っている。ファンタジーや児童文学を題材にした心理分析にも定評がある。また、小中学生向けの自立のセミナーは、子どもだけでなく保護者にも評価され約30年継続している。

## 428号 目次

平成30年度第1回健康セミナー アートセラピー：自分マップ	P1
平成30年度 被扶養者・任意継続被保険者 特定健診のご案内 / 禁煙コンテスト 参加者の声 / 健康相談サービス「立教学院健保健康相談24」のご案内	P2-3
短期人間ドック 予約から受診まで、オプションについて	P4-5
事務局からのおしらせ ラフォーレ倶楽部利用案内 / スポーツクラブルネサンスキャンペーン / 家庭常備薬有償斡旋事業実施 / 平成29年健康表彰 / 開室時間案内	P5-6

### 【同封物のご案内】

- ・ラフォーレインフォメーション  
6-8月号
- ・家庭常備薬等の斡旋事業  
について

## 平成30年度 被扶養者・任意継続被保険者 特定健診のご案内

年度末時点の年齢が40歳以上の被扶養者・任継被保険者（被扶養者含む）の方に、平成30年度特定健診のご案内をお送りしました。（5月中旬、ご自宅宛に発送）被扶養者・任継被保険者の方は、下記のいずれかよりご受診いただけます。受診方法・お申し込み方法の詳細は、お送りしたご案内をご確認ください。（年度末時点の年齢が40歳未満の任継被保険者の方には、別途ご案内を差し上げます。）  
外部機関で健診を受けた場合の健診データは、当健保までご提出ください。

### 【平成30年度 被扶養者・任意継続被保険者の方の特定健診受診方法】

	①集合契約医療機関 の特定健診	②健保契約医療機関の 短期人間ドック
おすすめ する方	利用しやすい場所で受診したい方	健康状態の総チェックをご希望の方
自己負担金	無し	2万円
日程	～平成31年1月31日	～平成31年3月31日
場所	集合契約に参加する医療機関 <a href="http://www.ssk.or.jp/kikankensaku/">http://www.ssk.or.jp/kikankensaku/</a>	健保の契約医療機関 (詳細は健保WEBサイト参照) <a href="https://spirit.rikkyo.ac.jp/kenpo/health/">https://spirit.rikkyo.ac.jp/kenpo/health/</a>
検診項目	特定健診項目(メタボリックシンドロームに着目した検診項目)	特定健診項目+胸部レントゲン、 各種がん等の詳細な検査。 オプション検査は自己負担で追加可能。
申し込み方法	医療機関に直接電話予約（送付の案内を参照）	医療機関に直接予約後、健保に連絡 または健保に予約依頼

## 禁煙コンテスト 参加者の声

健康保険組合では、健康増進のため喫煙習慣のある方に禁煙を推奨しております。年に数回、日本対がん協会と共催にて「らくらく禁煙コンテスト」をおこなっておりますので、どうぞ奮ってご参加ください。今回は、禁煙コンテストに参加されて見事禁煙を達成された方の「声」をお届けいたします。喫煙者の皆さま、この「声」を励みに、禁煙コンテストに参加してみませんか？

\*\*\*\*\*  
 ＊ 禁煙コンテストに参加して （禁煙コンテストで禁煙を達成された方の体験談です。） ＊  
 ＊  
 ＊ 長い喫煙歴の中で、禁煙しようとしたことは数知れず。失敗を続けるうちに、だんだん「無理＊  
 ＊ して禁煙しても精神的によくない」、などと自分に言い訳をするようになり、そのまま時が過ぎ＊  
 ＊ ました。しかし、年齢が増すにつれて健康のこと、周りとの関係（迷惑をかけている）が気にな＊  
 ＊ りだし、そろそろ本気で禁煙しようと思っていました。 ＊  
 ＊ ＊  
 ＊ そんな折、健保組合の「禁煙コンテスト」を知りました。だいぶ迷いましたが、これはチャンス ＊  
 ＊ だと思い、申し込むことにしました。申し込み用紙に必要事項を記入し、FAXにセットしてか ＊  
 ＊ らも、送信のボタンを押すときになってまた迷い、最後には「えい！」と言ってボタンを押しま ＊  
 ＊ した。 ＊  
 ＊ ＊  
 ＊ 「禁煙コンテスト」のプログラムはよく出来ていると思います。テキスト、メール等で医学的、 ＊  
 ＊ 精神的な面からの段階的なアドバイスがあり、禁煙を続けていく上で大いに役立ちました。1か ＊  
 ＊ 月続いたところで「禁煙成功者認定証」をいただきました。 ＊  
 ＊ ＊

※  
 ※禁煙を続けることでポイントだと思っただのは、挫折できない状況を作るために、自分が禁煙して  
 ※いることを多くの人に話すことです。できれば一緒に禁煙する人がいて励ましあうことができれ  
 ※ばもっといいです。周りの人からの応援も力となります。  
 ※  
 ※禁煙開始から数ヶ月が経ちましたが、「もう安心」とはまだ言えません。「ちょっと一服した  
 ※い」という気持ちがまだ残っていますし、「一本位なら」という気持ちも時々頭をもたげます。  
 ※しかし、「数ヶ月も禁煙できた」ということに自信を持って記録を伸ばしていきたいと思います。  
 ※  
 ※\*\*\*\*\*

禁煙達成、おめでとうございます！

禁煙コンテストでは、個人参加費の 5,000円 を全額、当健保にて負担いたします（参加者の方に自己負担金はありません）。そして、見事禁煙を達成された方には禁煙成功者認定証のほか、禁煙コンテスト事務局より記念品も贈呈されます。現在までに、既に何人もの方が禁煙を成功させています。明日はあなたが成功者！どうぞ、チャレンジしてください！

⇒ 次の禁煙コンテストは、日程が決定次第、健保のウェブサイトに掲載いたします。

## 健康相談サービス「立教学院健保健康相談 24」のご案内

立教学院健康保険組合では、心身の不調の早期発見・早期治療のため、いつでも無料でお気軽に電話相談できる専門窓口を外部に設けています(株式会社ティーペックに委託)。以下の1) 2) よりご希望にあったサービスをご活用ください。ご利用の対象は、被保険者とそのご家族となります。

### 1) 電話健康相談サービス (24時間年中無休、相談料無料) TEL

電話番号は、健保までお問い合わせ下さい。

経験豊かな医師・保健師・看護師などを擁した相談スタッフが24時間・年中無休体制で電話による相談に応じています。健康・医療・介護・育児・メンタルヘルス等に関する相談にアドバイスいたします。急なケガの応急処置方法や育児・介護の相談などにご利用ください。



また、次のアドレスから医療機関の検索も可能です。

<http://t-pec.jp/>

### 2) メンタルヘルスのカウンセリングサービス 以下3通りの相談方法が選べます。

#### ① 電話によるカウンセリング (受付時間9:00~22:00、年中無休、相談料無料)

TEL 電話番号は、健保までお問い合わせ下さい。

\* 健康相談と同じ電話番号

専門の心理カウンセラーが「心の悩み」をお電話でお受けいたします。

#### ② WEB によるカウンセリング (受付時間：24時間年中無休、返信には数日を要します。相談料無料)

専門の心理カウンセラーが「心の悩み」をWebでお受けいたします。

<https://t-pec.jp/websoudan/>

ID、パスワードは健保までお問い合わせ下さい。

#### ③ 面談によるカウンセリング (完全予約制、年間5回まで相談料無料)

カウンセリングルームにて、面談によるカウンセリングをご利用いただけます。お申込みは、電話(上記①の電話番号)、またはWEBサイト(上記②)より、ご予約ください。ご連絡の日から2週間以降を目安に、複数の候補日時をご用意ください。

<面談予約受付> ① 電話 月～金 9時～21時、土 9時～16時、日祝除く  
② Web 24時間 年中無休



※既に心療内科・精神科にて治療を受けている方は、主治医の許可を得たうえで申し込みください。  
※メンタルヘルスのカウンセリングは医師による診察・治療ではありません。診察・治療が必要な場合は医療機関で診察を受けてください。

カウンセリングサービスを利用された方のプライバシーは厳守されます。安心してご利用ください。  
(委託先・ティーペック株式会社より健保に相談者や相談内容の情報を開示することはありません。)

## 短期人間ドック

当健保の契約医療機関において人間ドックを受ける場合、自己負担金額を超えた受診費用を当健保が負担いたします。対象の契約医療機関一覧は、健康保険組合のサイトでご確認ください。

⇒ <https://spirit.rikkyo.ac.jp/kenpo/health/>

**対象者** : 40歳以上の被保険者、40歳以上の被扶養者である配偶者ならびに親  
**自己負担金** : 20,000円/1人

### 【短期人間ドック：予約から受診まで】

短期人間ドックの予約と受診までの流れは、次のとおりです。受診日の2週間程度前までに、自己負担金（2万円/ひとり）を健康保険組合事務室にて支払い、人間ドック受診票を受け取ってください。人間ドック受診当日は、当健保の保険証と人間ドック受診票を忘れずご提示ください。

予約をする

【人間ドック契約機関一覧表から選択し、ご自身で医療機関に予約】  
一覧は健康保険組合のサイトにてご確認ください。

予約の際、「立教学院健康保険組合の被保険者」であること、  
あるいは、「立教学院健康保険組合の被保険者の被扶養者である配偶者（ならびに親）」であること、を医療機関に必ずお伝えください。

予約の後は

健康保険組合に「予約内容」を報告する。

#### 健康保険組合への報告内容

- ・受診者名（保険証記載の氏名）
- ・受診機関名
- ・受診日
- ・胃部検診方法（胃カメラorバリウム）
- ・オプション検診の有無

受診の  
約2週間前までに

健康保険組合窓口で自己負担金（2万円）  
を支払い、引き換えに受診票を受領。

医療機関から  
問診票・  
検査キットが  
自宅に到着

問診票に  
回答し、必要  
な検体を事前  
に揃える。

受診当日

医療機関窓口にて、健康保険組合が発行した受診票を提出して受診。  
（問診票、検体を持参。保険証を提示。）

全国的に受診希望者が増加し、予約が取りにくい状況が続いております。ご自身で予約することが困難な方には、健保にて予約代行もしておりますが、マッチングが困難な場合、希望者の方と健康保険組合の間で確認を取り合っている間に空き枠が埋まってしまうこともございます。そのため、今後のご予定を十分踏まえ、ご自身で予約されることをおすすめしています。

● **健康保険組合に予約代行を依頼する場合**

複数の受診希望日とともに、以下の内容をご連絡ください。

- ・受診者名（保険証記載の氏名）
- ・希望する受診機関名
- ・候補日（複数）
- ・胃の検査方法（胃カメラorバリウム）
- ・希望するオプション（必要があれば）

予約確定後、健康保険組合より受診日をお知らせいたします。受診の約2週間程度前までに、健康保険組合窓口にて一部負担金をお支払いのうえ、受診票を受け取ってください。

**【短期人間ドック：オプションについて】**

短期人間ドックでは、各医療機関の用意している各種オプションをご希望に応じて追加することができます（オプション費用は自己負担です）。ご希望のオプションがある場合は、人間ドックご予約時に追加してください。人間ドックオプションの補助については以下のとおり実施しておりますのでご利用ください。

**【婦人科オプション】**

子宮頸がん・乳がんの検診オプションを付ける場合、婦人科検診補助制度により、費用を健保で負担致します（上限1万円）。受診当日のお支払いは発生しません。

**【脳ドックオプション】**

脳ドックとして実施される下記の検査について、健保では脳ドック補助金の制度により、その費用を上限2万円まで実費で負担いたします。人間ドック費用をお支払いの際に「脳ドック受診票(兼脳ドック補助金申請書)」に支払証明の記入・押印を受け、後日健保にご提出ください。ご提出の翌日以降に、2万円までの実費を補助金としてお支払いします。

- 対象検査となる検査：頭部CT（頭部断層撮影）、頭部MRI（頭部断層撮影）、頭部・頸部MRA（頭部血管撮影）、頸動脈エコー

**事務局からのお知らせ**

**会員制リゾート ラフォーレ倶楽部の利用案内**

健康保険組合の被保険者および被扶養者の方は、法人会員制の多目的施設「ラフォーレ倶楽部」の各地ホテル及び併設のスパ・ゴルフコースなどをご利用いただけます。



ラフォーレ倶楽部では、各種宿泊プランの検索・予約に便利な携帯アプリの利用をおすすめしています。アプリでは、限定プランやクーポンの配信、スタンプカードなどがご利用いただけます。今なら、新規ダウンロード特典として、アプリ新規ダウンロードでスタンプ1個、アンケートまたはマイページに全て回答でスタンプ2個をプレゼント！詳細は、同封の「ラフォーレインフォメーション6-8月号」をご参照ください。

**スポーツクラブルネサンス キャンペーンのご案内**

健康保険組合では、みなさまの健康増進のためスポーツクラブルネサンスと法人契約を結んでおります。ご利用には当健保の保険証をご持参のうえ、直接お近くのルネサンス店舗にてご登録ください。（登録には事前Web登録が便利です。）7月14日（土）～9月17日（月）まで、新規入会がお得なキャンペーンを実施いたします。この機会のご入会がお得です。

当健保のサイトにリンクしている、スポーツクラブルネサンスの立教学院健康保険組合専用サイトにて、詳細を掲載しておりますので、ご確認ください。



立教学院健康保険組合専用サイト ルネサンス で検索。

★リンクはこちらから

当健保サイト⇒ 保健事業⇒(保健事業のご案内)⇒ スポーツクラブ ルネサンス⇒ ルネサンス 当健保専用サイト

## 【家庭常備薬等の有料斡旋事業 実施のご連絡】

ご好評につき、今年度も健保の被保険者の方を対象に家庭常備薬の斡旋販売を実施いたします。市価よりも安い価格で、身近に置いて使うための医薬品・衛生用品等をご購入いただけます。

申込み方法は、以下のとおりです。詳細は同封のパンフレットをご覧ください。

ご注文・お支払い・納品に関するお問い合わせは、販売業者（㈱アーテム）が対応いたします。

【お申込期間】平成30年7月31日（火）まで

【申込方法】郵送、FAX、Webサイト

- ① **郵送**…同封の申込用紙に必要事項をご記入の上、封筒にのり付けしポストに投函（切手不要）
- ② **FAX**…同封の「FAX申込書」に必要事項を記入の上、記載の番号（フリーダイヤル）にFAX
- ③ **Webサイト**…立教学院健康保険組合Webサイトから家庭用常備薬申込みのバナーをクリックし、購入用Webサイトにアクセス。ガイドに沿って申し込み。

【納品方法】申込受付後、ご指定のお届け先に受付後約2～3週間でお届けします。

【支払方法】商品到着後、同封されている振込用紙で、  
コンビニエンスストアにて一週間以内に必ずお支払いください。

【送 料】購入価格4,000円以上は無料。4,000円未満の場合450円の送料をご負担いただきます。

## 【平成29年健康表彰（保険証を1年間利用されなかった方への記念品）のご案内】



平成29年（1月～12月）に世帯全体で保険証のご利用が無かった方に、ささやかながら健保より健康表彰として記念品をお渡しいたします。対象となる方には、ご案内をお送りしておりますので、ご案内文書をご持参の上、健保窓口で記念品をお受け取りください。

## 【健康保険組合 開室時間のご案内】

窓口対応時間 月曜～金曜：9時～17時、土曜：9時～12時30分（第二・第四土曜は閉室となります）

なお、大学の季節休業期間中には開室時間変更がございますので、順次、周知してまいります。

### ●お手続きの際には

健康保険組合窓口をご利用の際には、加入資格確認のため保険証のご提示をお願いいたします。また、交付保険証の受領（再交付を含む）の際には、運転免許証やパスポートなど、公的な本人確認書類をご提示いただいております。

各種保健事業補助金（検診補助金・宿泊補助金等）の受給には署名・捺印が必要となります。保険証・印鑑をご持参のうえ、健康保険組合事務室にてお受け取りください。

発行日：平成30年6月1日

発行：立教学院健康保険組合

〒171-0021 東京都豊島区西池袋3-34-1

立教大学池袋キャンパス 学院事務棟アネックス3階

TEL:03-3985-2760 FAX:03-3985-2866

URL:<https://spirit.rikkyo.ac.jp/kenpo/>

★本文で使用の「保険証」とは当健保発行の「健康保険被保険者証」を指します。

健保からのお知らせ・サービスのご案内等は「おげんきですか」にて周知いたします。次号は平成30年8月1日発行予定です。